

北の灯り

第 53 号

健康生きがづくり
アドバイザー
北海道協議会

発行責任者

石川義勝

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《イギリス：ボウネスNo.2》 小川 智 (白日会準会員・道展会友)

健康・いきがい

『71期生としての1年をふりかえる』

71期生 羽根 啓悦

「71期生」をもじってナイキ会として1年、元気、勇気、やる気のもりもりでした。数ヶ月に1回程度の同期の集まりと考えておりましたが、23名の一部しか参加できない数ヶ月となりました。主婦が多く、また現役の人がいるために、集会日の時間や曜日の配慮に欠けていたのかも知れません。会の運営も回り順で考えていまし

たが、やはり頓挫してしまいました。仲間も地域でそれぞれ活動され、元気な姿と素敵な声を聴くことで勇気をもらえました。

自分もこのままではと思い直し、ホームヘルパー2級の資格を取り、ボランティア登録をしてデイサービス・グループホームでお手伝いをしております。更に認知症フレンドシップクラブ会員・DFサポータークラブ会員の登録もしました。一番嬉しいのは感謝の言葉と笑顔に励まされ、微力ながら地域にも自分が出るささやかなお返しを今後とも続けたいと思います。

新入会員オリエンテーション

日 時 平成23年8月6日 14時

場 所 ホテルサンルートニュー札幌 (札幌市中央区南2条西6丁目)

23年度健康生きがいがづくりアドバイザーの養成講座を終え、健康生きがい開発財団より認定された76期生14名を迎えて「健生北海道」の概要や活動説明などについてのオリエンテーションが8月6日ホテルサンルートニュー札幌で行われた。

<各部の説明>

岡田代表の歓迎挨拶に続き、嘉指副代表より健生北海道の概要と規約要旨の説明がされた。



次に、渡邊事務局長より今後の活動や事務所移転、富川会計担当より会費関連や事務局お手伝いのお願いなどについて説明をした。

会報編集部は、石川部長より会報誌「北の灯り」の発行内容・予定などを、また、原稿依頼の際は快く引き受け願いたいと話した。副部長の木村さん、会計担当の大西さんを紹介した。

研修・養成部は嘉指さん、企画部は北山さん、



聴き書き部岡田さん(代理)、HP部は堀田がそれぞれの活動内容を説明後、一人部長として

取り進めているので、是非とも関心を持っていただきお手伝いをお願いしたいと訴えた。

<各サークルの説明>

- フラダンス 事務局長より南幌町での活動の一例をあげ、なくてはならない存在である。
- 南京玉すだれ 家守さんより取り組みの経過等の説明があり、地域での伝統芸能活動として多方面で喜ばれている。

○ 生きがい探偵団 上野さんより写真ファイルを回覧しながら、道内での活動や老健施設等の訪問、ステージ活動の説明。団員の塚本さんも「とても楽しいところ」と付け加えた。

○ 華うたクラブ 隔月、地域サロン「いこい」でカラオケを楽しんでいる旨、渡邊(一)さんより説明する。

○ 料理とカラオケ 矢崎さんより華うたクラブと共催し料理の腕を振りますので、是非来ていただきたい。

○ カーリンコン 豊田さんより、札幌にカーリンコンを普及させたいので、「言葉で説明するより、是非一緒に楽しみましょう」と呼びかける。

○ しべりばちやっと 十八番会で3ヵ月に1回開催している。こんな活動もあることを参考にしてほしいと、竹原さんより話があった。

その他、ナイキの会の入江さんより「コント工房(仮称)」 テンポ良くカラッと短いコンとを演じてみませんかとの誘いがあった。

<懇親会>

ホテルの地下1階で、22名が参加し、上野さんの



乾杯で懇親会が始った。家守・宮岸さんによる南京玉すだれには、会場1杯の手拍子と掛け声で一気にもり上がりを見せた。

新会員のスピーチ、宮岸さんの話、うさPさいとうさんの演歌体操、76期を代表して渡邊(郁)さんのオカリナとギター演奏で楽しい時間を過ごし有意義な交流が出来た。



(取材 堀田

写真 石川・堀田)

新入会員の紹介

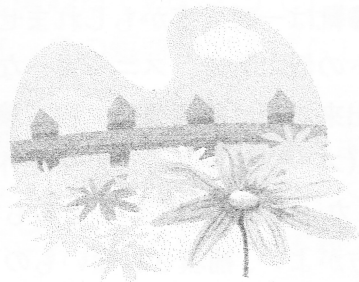
生涯学習

きらく会 (76期) 高口 裕美子

私は、長期入院中の父と、少し認知症の母の、健康生きがいつくりを目標に、春に受講を決め、両親の協力、応援のおかげで欠席する事が無く、終了式を迎える事ができました。ご活躍中の先輩、先生達の講義内容は、想像以上に実りあるものでした。

一番喜んでくれた父が、認定証を見る前に、天国に旅立った事が残念です。今は、ただまだ心にポツカリと穴が空いた様で何もしていませんが、ボランティアも再開し、76期の皆と協力し合い、地域社会に貢献していけたらと思っています。

私に何が出来るか、わかりませんが生涯学習を目標に頑張っていこうと思います。



今後の活動について

きらく会 (76期) 三浦 志朗

76期講座終了、同期個性派集団「きらく会」9月3日発足、各人のスキル・魅力を最大限活かせる、また、超々高齢化して行く時代にアドバイザーとして役立つ事を一つでも進めて行きたい。既アドバイザー各位の支援をお願いします。私は、今後其々の“思い”を“型”にしていける活動をしたい。

他に何でも誰でも相談できる窓口、健生常設サロン設置、非会員（一般参加）も含めた勉強会、自主運営講座の開設＝講師はアドバイザーが担当（外部講師は×）の実現に向いたい。

健生運営参加としては、今後、講座募集に関わる問い合わせ窓口のサポートをやりたい。

企業の社会的責任（CSR）が重い最近、個人のCSRも大きな役割でないかと思う。同期のコミュニケーションを強化しつつ協議会の存在感を高める為に自らの「思い」を伝え、実現する活動をしていく。



3月の例会報告

元 JTB 野澤 重喜氏による「プロに学ぶ・・・新発見海外旅行」

今回は新事務所のある市民活動プラザ星園での記念講演となりました。

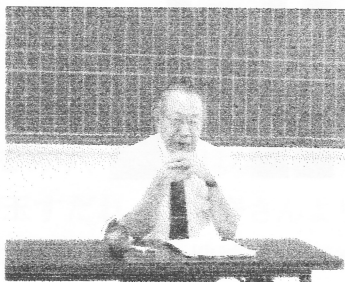
映像と海外旅行のエキスパートとして海外旅行が高嶺の花の時代昭和30年代から現在まで、自ら添乗経験での興味深いお話がありました。

旅行概況

現在では健康、暇(時間)、お金があれば南極であろうが、世界中ほぼ何処でも行ける時代になりました。海外観光旅行の自由化(昭和39年)以前はお金があっても不可能でした。昭和39年初めての海外旅行でハワイ4島めぐり当時50万円(私の給料2万円でした)で高額でした「日航機DC8」前で記念写真、国際日付変更線通過記念証(機長のサイン入り)を貰いました。オーストラリア旅行では赤道通過記念証が貰えました。当時では大変貴重な記念証、思い出にもなりお客様も喜んでいました。

やっと海外旅行自由化になり、海外旅行に飢えていましたので、私はそれを代弁、代行できました。ヨーロッパはほとんどの国へ30回を超え、それにアジア、アメリカを加えると100回以上渡航しました。

現在はインターネットで何でも調べる事が出来ますが、当時は各国の現地情報を聞ける先輩も少なくガイドブックもあまり無かった状況でお客様に説明することには大変苦勞しましたね!!!
又、当時日本では英語、英会話が完璧にできる人が会社でも少なかつたように思います、現地に日本語ガイドが少なく殆んど英語での打ち合わせ



野澤講師

で“聞く”は解るが“話”で通じず大変苦勞した記憶があります。

新しい旅行

単なる観光旅行でなく、テーマ(目的)の旅行が増えてきている。

①音楽、観劇②美術、スケッチ③ハイキング・トレッキング④スポーツ(ホノルルマラソン等)

最近の傾向では定年退職者がロング・ステイを楽しむようになってきました。要因としては各国が政策として受入れている、治安が良い、物価が安い、病院に日本語の解るスタッフがいる、日本人会が現地にあつていろいろ相談でき、情報、コミュニケーションなど不安が少ない等ですが、特に後押しになったのはLCC(Low Cost Carrier)格安航空会社が増え、格安で現地まで利用でき、路線も世界各国に網羅しつつあることです。

注意事項

●薬(高血圧症、糖尿病など)預ける荷物には入れない。常備薬(腹痛の正露丸、風邪の龍角散、テープ、チンキ、軟膏の類) ●荷物(スーツケースは“大は小を兼ねる”で大きめ)、部屋に置いても鍵は必ずかける。 ●飲料水は基本的にはミネラルウォーター ●靴は一番大事かもしれませんが(履きなれたカカトの低いもの、スニーカーなどが良い) ●服装は出来るだけ簡素 ●他に粉石鹸、ソルジャーナイフ(スーツケースの中) ●海外旅行保険(クレジットカードに附いているものもあるが、よく確認した方がよい、補填されないものもある)は最低限の補償でも必ず加入が大事。



真剣に聞き入る多くの皆さんでした

平成 23 年 9 月 10 日 (土) に

エルプラザ祭り

今年も盛大に開催されました

北山企画部長を中心に進めてきました、エルプラザ祭りが無事成功裏に終了！

2階の販売品コーナーの売り手は男性が主でしたので、出品はすべて男性が作った物とお客様が勘違いされていました(笑い)。

開始早々の3階では子供向けの楽しいパネルシアター、紙芝居などでした。三宅さん、石川さんが1階の内外～2階を来たお客様にパンフレットを配り、声かけで沢山のチビっ子達が訪れ笑顔が溢れていました。

講師の川辺きよみさんによる足裏健康法には沢山の皆さんで満員でした。足裏のツボを・・・で体が軽快に、皆さん大喜びでした。

元気ジョブ所属の中山さんと当会の北山さん、矢崎さん、大西さんによる着物の着付けでお客様が変身され、お茶を嗜み、優雅なひと時を味わっていたようでした。

スタッフの短時間で素晴らしい技術に感嘆しました。

今回のお祭りで販売品を出された皆さんとスタッフとして関わった方々へ感謝します。本当にご苦労様でした。(木村 記)



講師の川辺きよみさんより手とり足とり



矢崎さん佐藤さんでの着物のチェック



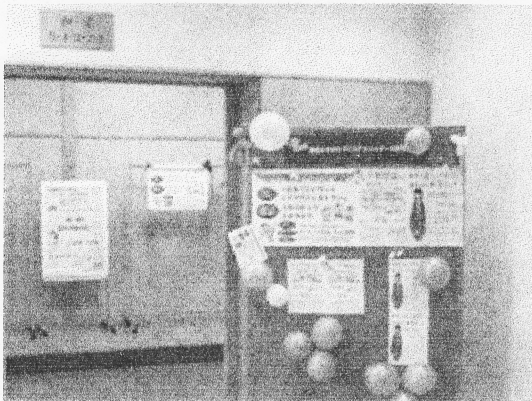
北山さんの笑顔でお茶出しお疲れさまです

2011年9月10日エルプラザ祭りが開催され
健生北海道協議会も参加しました。
朝方の曇り空も回復し、沢山の来場者が訪れていました。



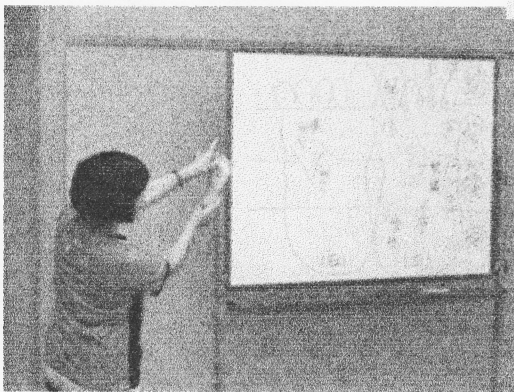
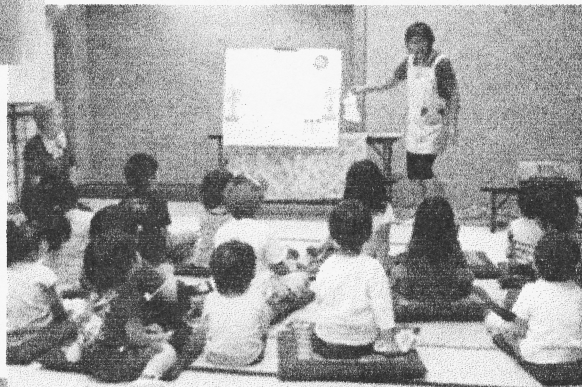
エルプラザ館内放送に岡田代表が出演し
来場者向けに熱く語られました。

2階にコーナーを設けた野菜・手作り小物・木工品販売
には皆様の呼び込みの成果もあり千客万来の様相でした。



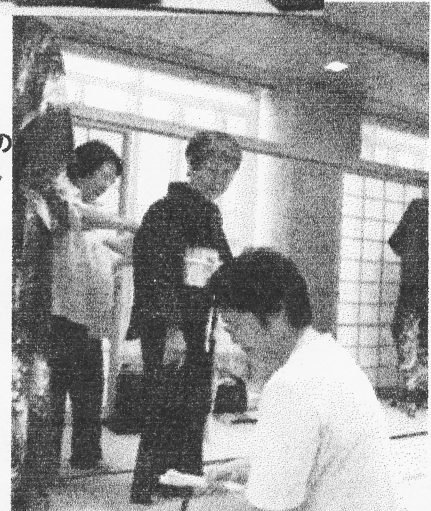
3階に開設したパネルシアター

小さなお客様が多数来場され、熱気あふれる会場です。
お子様パワーにたじたじの出演者。
目を輝かせた小さなお客様にまけじと、出演者の方の
輝きを感じさせるコーナーでした。



着物着付けコーナー
では普段は着る機会
の少なくなった着物の
着付け講習が行われ
穏やかな和の時間
が流れていました。

足裏健康法のコーナーでは実演を交え、
健康は足からの分かり易い講習が開催されました。



「文化財をめぐるミステリーツアー」を終えて

嘉指 毅

9月の上旬から全国的に悪天候で大雨が続いていましたが、9月15日のツアー実施日には雨が降らずに無事に終えたことに安堵し、岡田代表はじめ堀田さん、昨年に続いて富川さんがスタッフとして参加していただきました、ありがとうございました。

さて、ツアーは15日8:45分に集合、1名の欠席がありましたが31名とスタッフ4名がバスで9時に時計台を出発いたしました。その概要をご紹介しますと、スタートは

★国指定 重要文化財「豊平館」「八窓庵」
「豊平館」は昨年(平成22年)が創建130周年を迎えましたが、この時期をとらえ24年度から4年間かけて保存修理の大工事が始まりますのでこの間は観覧が出来なくなります。

このような事情から、今回は特にこの文化財を選びました、館内では館長からの説明がありました。館内では館長からの説明がありましたが“喋り始めるととまらない”人柄で案の定時間が足りなくなりました。

特に、人気の大泉洋の映画“探偵はBARにいる”の撮影現場にもなり館長もチョイ出しで出演しているので、この話が長くて・・・

今回は特別に通常では観覧できない「豊平館」の屋根裏を見ていただきましたが、単なる屋根裏ですが歴史財産の屋根裏を見て皆さんには大変感激していただきました。

続いて日本庭園の中で「八窓庵」を観覧し当日の警備員からの説明を頂きました。

この方は、警備する傍ら文化財について独学で知識を取得して訪れる観光客に大変喜ばれている人で「八窓庵」に関係することは何でも知っておりユニークな案内に本当に感心いたしました。

予定の時刻、10:50分に出発し 次は

★札幌市指定 無形文化財「丘珠獅子舞」を観覧

昨年も観覧しましたが、毎年9月15日に奉納・厄払いの舞を披露することになっておりこの獅子舞を見るために15日を設定したもので年々見学者も増えて盛んになっています。

見た人は必ず「この獅子舞は素晴らしい！必見の価値はあるねー！」と感想を述べますが今回も同様の意見を多く頂きました。

この獅子舞は“ムカデ獅子舞”とも言われ7人の胴体・1人が頭と壮観な舞と共に子供達の厄払いも行いますが、富山県からの移住開拓者が地元から持ってきたもので来年は120周年を迎えます。一時期は後継者が居なくて苦労したそうですが、最近は若い大学生も混じり元気な舞を見ることが出来ました。



★ 12:30分サンプラザで昼食「13:30分出発」

★開拓使ビール「札幌ビール博物館」

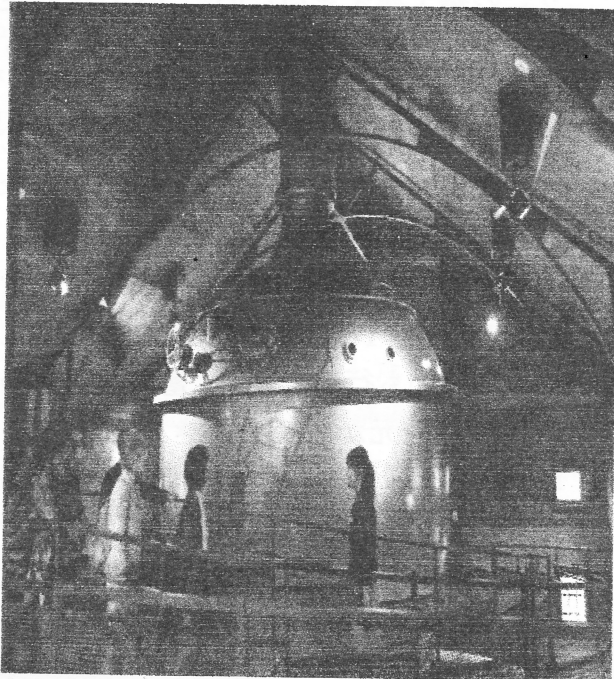
バスの中で行き先を案内すると「ワー！」と拍手が沸きました・・・

昨年同様富川さんの手作りの案内紙で、皆さんに案内するのですがこの拍手は何故か解りませんか？このカレンダーの裏を使った手作りの案内紙がとても人気があります。

開拓使ビールの説明後“美味しい缶ビールの飲み方”の指導を受け「どなたか飲んでみ

ませんか？」との呼びかけに、女性が登場しジョッキーを一「オイシー！！」と思わず感激の声・・・皆さん爆笑・・・

休憩でジュースを飲んで頂きましたが「私ビール飲みたい！！」と自払いで飲む人の多いこと・・・美味かったですよー！



14:50分 出発

★国登録 有形文化財「北海道知事公館」

建物の関係上2班に分かれて観覧することになりました。

知事公館として実際に使用しているために公務が入ると観覧はキャンセルになりますが、当日は17:00分から知事の公務があり何とか見学が出来ました。

館長の説明で全室を観覧し、使用目的・建物の特徴などの説明に全員が感激し、おりしも3日前に天皇陛下が来道して知事との会食で使用した部屋では、陛下が座った椅子、知事が座る椅子などをユニークで親切に説明していただきました。

75年の歴史を経たイギリス風洋風建築で来賓・政府高官などに対応するに相応しい文化財でした。

皆さんは「公館の中には初めて入ったワー！」と言いながら美しい庭との調和に見入っていました。管理が大変だなーと感じつつ・・・15:15分出発

★国指定 重要文化財「札幌市時計台」

時計台の館内を観覧するだけでは記憶に残らないことが多いので、時計台検定5問を提出し「正解先着10名様に時計台オリジナル記念品を贈呈いたします」と案内したところ皆さんは熱心に館内展示を見ていただきました。

“少しでも時計台の歴史に触れていただきたい”との思いでしたが「出来ました」と言って次々と回答を持参し瞬く間に10名のプレゼントはなくなりました。

14:30分から特別に時計の仕組みの説明と重りを巻き上げる実演を見ていただき、予定の17:00分に無事に終了し、皆様に感謝のご挨拶をして解散いたしました。

(後述)

このツアーは時計台130周年事業でスタートし、個人的には今回で3回目となりますが札幌市の後援・OB会「市友会」との共催で実施し「広報さっぽろ」で募集していますが、健生のスタッフも2回目でスムーズに進行することが出来ました。

参加者の中には「豊平館を解体するなら元の場所に移設し札幌の歴史ゾーンを構築すべきだ」「新渡戸稲造先生が設立した“遠友夜学校”を解体すると聴いたがもっと歴史を大切にすべきだよー！」との声もありました。

昨年も参加したお客様もおり、今年は40代の若い世代も参加していました、少しでも多くの方々に文化財の大切さ、そして文化芸術の方面へも感心を寄せていただければ先人が築いた歴史財産を大切に保存していくことが出来ると思っています。

役員会・運営委員会だより

議題：健生北海道事務所移転ほか

1. エルプラザまつりについて

- ・9月10日開催のエルプラザまつりが成功裏に終了。
- ・2階の販売コーナーでは売り上げの10%の3030円をむすびばに寄付をした。
- ・3階午前子どもコーナーでの紙芝居・パネルシアター・アートパルーン・手遊び・折り紙も好評で子どもたちの笑顔があふれていた。(斎藤・松浦・入江)
- ・午後の足裏健康法は健康に関心のあるみなさんで満員。足裏のツボをぐりぐり、体が軽くなったという声があちこちで聞かれた。(講師・川辺きよみさん)
- ・午後の着物着付けは希望の方に着物をお貸しした。素敵に変身され、大変喜ばれた。(大西・矢崎・中山・北山)
- ・募金箱は2階と3階で合計2050円だった。

2. ミステリーツアーについて

- ・9月15日参加者31名スタッフ3名で、嘉指副代表の名ガイド豊平館～八咫庵～丘珠獅子舞～昼食【サンブラザ】～札幌ビール資料館～知事公宅～時計台をまわった。天候に恵まれ無事終了した。

3. 琴似連合町内会敬老会ボランティア

- ・9月16日西区民センターで200人の参加の中、ギター、オカリナ、アコーディオンで歌声コーナーならびに演歌体操を行った。(三宅・渡邊・斎藤)

4. 道立市民活動促進センター市民協働企画

- ・平成24年2月25日の月例会に合わせ、認知症講座&脳トレ講座を申請していたが申請が通り実施が決定した。

5. 博栄会「元氣・寺子屋教室」について

- ・9月4日より(社)博栄会アルメリア福住主催で開催を予定していた「元氣・寺子屋教室」は先方の都合で中止となった。講師依頼していたみなさまには大変ご迷惑をおかけしました。

6. 10～12月の健生月例会の予定

- ・10月22日震災復興支援「土田英順チェロチャリティコンサート」14-15時半、札幌国際ユースホテル
- ・11月26日「笑ってマジシャン人生」(樋口喜一氏) 14-15時半 市民活動プラザ星園2F会議室
- ・12月17日「懐メロ演歌体操とコミュニティレク」(斎藤克恵) 14-15時半 市民活動プラザ星園(同封の案内参照)

インフォメーションコーナー *みなさんの活動予定お知らせください

★健生玉すだれ同好会/練習日

- 10・11月第4土曜 午前10～12時
- 場所：社会福祉総合センター1F研修室(北1西19丁目)
- 担当：家守 ☎664-2859 ○参加無料/見学大歓迎!

★華うたくらぶ ♪カラオケ&お料理♪

- 日時：10月8日(土) 18:00～
- 場所：サロン「いこい」(月寒東3条7丁目4-1)
- 参加費：2000円(矢崎えっちゃんのお料理つき)
- 担当：渡邊 ☎090-9085-7751

★自分史入門講座

- ♪世界でたった一冊しかないあなただけの本づくりを
- 10月28日(金)13:30～15:00 ○参加費無料
- 会場：札幌市資料館研修室(札幌市中央区大通西13丁目)
- 対象：ご自身が家族で自分史作りを考えている方。または原稿はあるが、本にする方法を学びたい方
- 講師：聴き書き隊いい友&斎藤克恵(フリーライター/健康生きがいづくりアドバイザー聴き書き部)
- 内容：1.手づくり自分史とは?自分史作成の喜びと意義
2.書き始めるための準備と編集作業の進め方
3.実践ワーク おいたちシート、エピソード集めテーマ作文
- 主催・申込み：札幌市資料館 ☎011-251-0731
- 後援：聴き書き隊いい友・健生北海道協議会

★シニアの手作りぶた汁ちゃっと

- 日時：10月23日(日)午後1～4時
- 場所：エルプラザ公共施設 調理室(北8条西3丁目)
- 参加費：500円
- 内容：今回は竹原菜園の野菜と川村さん手作り味噌によるスペシャル「豚汁ちゃっと」で、参加のみなさんと楽しいおしゃべりを!(おにぎりも用意していますよ)
- 担当：健生おはこ会・川村 ☎090-6262-0314



★カーリンコン体験会

- 10月15日(土)午後1～4時半リンケージ第1研修室
- 会場：リンケージプラザ(札幌市中央区北1条西9丁目)
- 内容：7月1日から協会名をカーリンコン協会として発足しました。氷上ではなく四季を通して楽しむことができるディスクカーリング。ディスクのときより流れが簡単。楽しいカーリンコンを体験しにお出で下さい。
- 担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565

★フラダンス同好会/練習日

- 10・11・12月第1・3木曜午後1～3時半
- 場所：手稲区曙2条3丁目4-28みずほビル4F
- 注意*10月は木野さん留守のため自主練習となり、新人さんの受け入れはできません。
- 担当：木野 ☎695-5037 ○会費：500円(茶菓代含)

★地域サロン「つきくらネット」

- ☆健康づくりサロン「マッサージを学ぼう」
- 日時：10月8日(土)13時半～15時半○会費：300円
- 場所：美晴幼稚園(豊平区月寒2条7丁目)
- ☆健康づくりサロン「養生法」
- 11月12日(土)13時半～15時半○会費：300円
- 場所：美晴幼稚園(豊平区月寒2条7丁目)
- ☆おたのしみ「クリスマス会」
- 12月10日(土)13時半～15時半○会費：500円
- 場所：美晴幼稚園(豊平区月寒2条7丁目)

☆ものづくりサロン：

- 日時10月1・15・22/29日 13時～16時 無料
- 場所：つきくらルーム(月寒1条7丁目1-27-101号202号)
- ☆お茶の間会：第3土曜日13時半～15時半 ○会費1500円
- 内容：日本茶インストラクターよりお茶の入れ方楽しみを学ぶ
- 場所：つきくらルーム(月寒1条7丁目1-27-101号202号)
- 詳細・連絡先：☎090-5222-8797(澁谷)

財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

第19回健生アドバイザー全国大会 日時：平成23年11月22日(火)15:30~17:50、会場：東京大学 安田講堂、大会テーマ「超高齢社会とアドバイザーの役割」。目玉は大会テーマに沿ったアドバイザー4氏によるパネルディスカッション。これから迎える超高齢社会をアドバイザーとして、どのような目標を持ってその役割を果たしていくか？アドバイザーとして実際に取り組んでいる活動事例を報告していただきます。詳細は <http://www.ikigai-zaidan.or.jp/osirase/index.html>。

翌23日は「健生学会第2回大会」です。どちらも、是非ご参加ください。

「ハイ、タッチ」



「コント工場」準備室へのお誘い

札幌市 入江 明美

きっかけは、7月の「チャリティーお楽しみ会」でした。プログラムの繋ぎに1分間スピーチを仰せつかり、楽しい話を心掛けたものの、思うようにはいきませんでした。

1人よりは2人で漫才のように、あるいは3、4人でコントのような形にしたら、知恵も集まり、もっと観客の皆さんに笑っていただけるのでは・・・と新サークル提案に至った次第です。

【目的】テンポよくカラッと短いコントを演じて遊ぶ。イベントで前座やつなぎの役割を、いつの日か担えるように。

【内容】アイデアや素材記事を持ち寄り、1分、3分、5分の台本に仕立てて演じる。

【題材】家族やご近所さんとあれこれや、世相、時の話題など。

【適性】“偉い人”は向いていません。ただの人でいられ、自分を笑えることが絶対条件かと思えます。あとは、笑いを取るのが好きな人、面白おかしく台本を書いてみたい人、ずうずうしく役になりきり、へこたれない人などが向いています。

発想が柔軟なら鬼に金棒。

関心がおありの方が手をあげてくださるのをお待ちしております。

次号は、71期の長井信子さんにハイ、タッチ。

表紙に寄せて

『街角：ボウネス』

小川 智

前回と同じく湖水地方ボウネスの街角風景です。左右ともレストランとB&Bを兼ねた建物で、黒っぽい石造りで、坂道の傾斜を利用し上手く建てられており、なかなかお洒落な感じがします。

夜、右のスピナーズ(かつて羊毛加工が盛んだったので織り子の意味)レストランの正面に見える看板のメニューを見たがさっぱり料理内容が分からず、人づてに聞いたHOLE ON THE WALL(壁の穴)という一風変わった名前の地元民御用達のパブへ行きました。

量が多いので少なめにオーダーをと聞いていたので、ラム肉料理とサラダを各一品ずつ頼みました。ラムは二人でちょうどよく、サラダはでかいボウルに大量の野菜(レタス、キャベツ、パプリカ、じゃが薯ほか)それにたっぷりのチーズがかけられており、見た目には5人前に見えました。

食っても食っても減らないし、残せば店に悪いと思い、目を白黒させて頑張るも結構残りました。

ラム肉にも野菜とごろごろした茹でじゃが薯が添えられており、これだけでよかったですね。

イギリス人の体格(特に中年以上)は食事の量と関係する？

ともかくギネスビールも鱈腹飲んで大満足。

8時ころに暗くなるので、スタートが遅いためか、それとも根っからののんびりなのか朝方まで賑わっているようです。

編集後記

新しいお仲間の誕生と、エルプラザ祭りが開催されました。新しい健生アドバイザーの参加により、健生北海道協議会の活動幅の拡大と、前進へのエネルギーを感じました。また、一般市民の方が来られるエルプラザ祭りに出展し、成果と課題の手ごたえを得ることが出来たと思われまます。

世の中が新しい道に向かい大きく舵を切ろうとしている今、心をなくして忙しくならないように、心の健康を推進して生きたいと感じました。

(記 木村 寛)

【事務所所在地・連絡先】

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目
市民活動プラザ星園405号室
健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会
(電話・FAX) 011-211-4416

【現在会員数】 10月 1日付

○正会員 112名 ○一般会員 8名
合計 120名